

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KATEGORI
HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA PURWOREJO
KABUPATEN MAGETAN**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat
untuk meraih gelar Sarjana keperawatan**



Disusun Oleh :

NAMA : Novita Rizky Susanti

NIM : J210.170.077

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa
skripsi yang berjudul

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KATEGORI HIPERTENSI PADA
LANSIA DI DESA PURWOREJO KABUPATEN MAGETAN**



Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk mengikuti Ujian Skripsi
Program Pendidikan Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Oleh:

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Wachidah Yuniartika', is positioned above the printed name.

Wachidah Yuniartika, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK. 100.1774

PENGESAHAN SKRIPSI

Berjudul:

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KATEGORI HIPERTENSI PADA
LANSIA DI DESA PURWOREJO KABUPATEN MAGETAN

Oleh:

NOVITA RIZKY SUSANTI

J210170077

Telah Dipertahankan di hadapan Dewan Penguji

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada tanggal : 25 Mei 2021

Pembimbing

Wachidah Yuniartika, S.Kep., Ns., M.Kep

NIK. 100.1774

Dewan Penguji:

1. Wachidah Yuniartika, S.Kep., Ns., M.Kep (.....)
(Ketua Dewan Penguji)
2. Kartinah, S.Kep., M.P.H (.....)
(Anggota I Dewan Penguji)
3. Abi Muhlisin, SKM., M.Kep (.....)
(Anggota II Dewan Penguji)

Menyetujui,
Kaprodi Keperawatan



Arum Pratiwi, S.Kp., M.Kes., Ph.D

NIK. 660

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Irdawati, S.Kep. Ns., M.Si.Med

NIK. 753

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan Jurusan Keperawatan pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

- 1) Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- 2) Irdawati, S.Kep, Ns., M.Si.Med selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan.
- 3) Arum Pratiwi, S.Kp., M.Kes., PhD., selaku Kepala Program Studi Keperawatan.
- 4) Wachidah Yuniartika, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, memberikan banyak masukan dan saran kepada dalam penyusunan proposal skripsi ini.
- 5) Bapak dan ibu dosen Program Studi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah mengajar dan mendidik.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari semua pihak untuk kesempurnaan penulisan berikutnya.

Wassalamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakatuh

Surakarta, 25 Mei 2021

Novita Rizky Susanti

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dalam penyusunan skripsi ini, skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya, yang selalu memberikan doa, dukungan moril maupun materil dan spiritual sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Keluarga saya, Keysha Ahista Melviana, Lalang Akhsanul Insan, Anggi Hardianti, Aprillia Putri, yang selalu memberikan doa, dukungan, dan hiburan sehingga mendorong saya untuk semangat menyelesaikan skripsi.
3. Teman-teman saya, Nisariati, Rizki Amin, Salsa Okta Brellia, Debby Marlistia Putri, Siti Andhasah, Nurvaisya Sinta Agustina, Anna Aprilliana, Rintha Aulia Paramitha, Sulis Pratiwi, yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat kepada saya untuk menyelesaikan skripsi.
4. Teman-teman kelas S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2017 yang telah saling berbagi ilmu selama kuliah sehingga saya banyak mendapatkan ilmu dan pengalaman.

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Novita Rizky Susanti

NIM : J210.170.077

Program Studi : Keperawatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KATEGORI HIPERTENSI PADA
LANSIA DI DESA PURWOREJO KABUPATEN MAGETAN

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/ formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasi skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta

Pada Tanggal : 25 Mei 2021

Yang menyatakan



(Novita Rizky Susanti)

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KATEGORI HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA PURWOREJO KABUPATEN MAGETAN

Novita Rizky Susanti*, Wachidah Yuniartika**
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Email : j210170077@student.ums.ac.id

Abstrak

Hipertensi terjadi karena tekanan darah arteri meningkat serta tekanan darah sistolik lebih besar atau sama dengan 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih besar dari atau sama dengan 90 mmHg (WHO, 2013). Lansia berusia ≥ 60 tahun akan mengalami peningkatan tekanan darah karena tingkat kesegaran jasmani yang rendah pada komponen daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot dan respiratori. Aktivitas fisik secara teratur bermanfaat untuk mengatur berat badan yang ideal dan memperkuat sistem kardiovaskular. Kurangnya aktivitas fisik memiliki peluang lebih besar seseorang untuk menderita hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kategori hipertensi pada lansia di Desa Purworejo Kabupaten Magetan. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian *Analitik Observasional*, yaitu penelitian yang dirancang untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antar variabel. Penelitian ini menggunakan metode *Cross Sectional* dimana variabel independen dan dependen hanya diukur atau diamati satu kali (Nursalam, 2015). Sampel penelitian ini berasal dari 35 pasien hipertensi usia ≥ 60 tahun di Desa Purworejo. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling*. Sedangkan instrument penelitian terkait aktivitas fisik diperoleh melalui kuesioner PASE dan data hipertensi diperoleh dari pemeriksaan *Sphygmomanometer*. Hasil perhitungan uji korelasi *Spearman' Rho* diperoleh nilai koefisien korelasi 0,614 dengan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,000. Maka dapat disimpulkan keputusan uji adalah H_0 ditolak berarti terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kategori hipertensi pada lansia di Desa Purworejo Kabupaten Magetan, semakin baik aktivitas fisik maka kategori hipertensi semakin rendah.

Kata Kunci : Aktivitas fisik, hipertensi, lansia.

Abstract

Hypertension occurs because arterial blood pressure increases and systolic blood pressure is greater than or equal to 140 mmHg and diastolic pressure is greater than or equal to 90 mmHg (WHO, 2013). Elderly aged ≥ 60 years will experience an increase in blood pressure due to low physical fitness levels in the components of cardiovascular endurance, muscle strength and respiration. Regular physical activity is beneficial for maintaining an ideal body weight and strengthening the cardiovascular system. Lack of physical activity has a greater chance for a person to suffer from hypertension. The purpose of this study was to determine and analyze the relationship between physical activity and hypertension category in the elderly in Purworejo Village, Magetan Regency. Minimal research uses a quantitative research design by using the analytical observational research method, namely research designed to determine whether there is a relationship between variables. This study uses the Cross Sectional method where the independent and dependent variables are only measured or observed once (Nursalam, 2015). The sample of this study came from 35 hypertensive patients aged ≥ 60 years in Purworejo Village. The sampling technique used total sampling. While the research instrument related to physical activity was obtained through the PASE questionnaire and hypertension data was obtained from the Sphygmomanometer examination. The results of the calculation of the Spearman Rho correlation test obtained a correlation coefficient value of 0.614 with a significance value (p-value) of 0.000. So it can be concluded that the test decision is that H_0 is rejected, meaning that there is a relationship between physical activity and the hypertension category in the elderly in Purworejo Village, Magetan Regency, the better the physical activity, the lower the hypertension category.

Keywords: Physical activity, hypertension, elderly.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Konsep Hipertensi.....	7
B. Konsep Lansia.....	12
C. Konsep Aktivitas Fisik.....	15
D. Kerangka Teori	19
E. Kerangka Konsep.....	20
F. Hipotesis	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	21

C. Populasi dan Sampel	21
D. Variabel Penelitian	22
E. Definisi Operasional	22
F. Pengumpulan Data	23
G. Instrument Penelitian	24
H. Uji Validitas dan Reliabilitas	25
I. Etika Penelitian	26
J. Analisa Data	26
K. Teknik Pengolahan Data	27
L. Jalannya Penelitian	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	30
A. Hasil Penelitian	30
B. Pembahasan.....	35
C. Keterbatasan Penelitian.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	43
A. Kesimpulan	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	45

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah.....	7
Tabel 3.1 Definisi Operasional	23
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	30
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik	32
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Hipertensi	32
Tabel 4.4 Ringkasan Hasil Uji Normalitas Data.....	33
Tabel 4.5 Ringkasan Hasil Uji Korelasi <i>Spearman' Rho</i>	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	19
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	20